

Krémové těstoviny s Jihočeskou nivou Fit

🕒 30 minut

náročnost ●○○○

Ingredience (4 porce):

- 300 g těstovin
- 2 ks Jihočeské nivy Fit
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 červená cibule
- 4 stroužky česneku
- 2 lžíce hladké mouky
- 200 ml Jihočeského mléka
- 100 ml vývaru
- 4 trojúhelníčky taveného sýru Lipno
- hrst špenátu
- 100 g sušených rajčat
- muškátový oříšek
- sůl, pepř

Návod na přípravu:

Těstoviny uvaříme v osolené vroucí vodě podle návodu. Poté je slijeme a necháme stranou.

Na pánvi rozežřejeme olivový olej a přidáme nadrobno nakrájenou červenou cibuli. Restujeme ji, dokud nezesklovatí, a poté přidáme prolisované stroužky česneku, které také krátce orestujeme.

K cibuli a česneku vmícháme hladkou mouku a připravíme světlou jíšku. Postupně za stálého míchání přiléváme mléko a vývar, aby se nevytvořily hrudky.

Do omáčky rozdrobíme jednu Jihočeskou nivu a přidáme tavené sýry. Mícháme, dokud se sýry zcela nerozpustí. Nakonec do omáčky vmícháme hrst čerstvého špenátu a sušená rajčata nakrájená na menší kousky. Dochutíme solí, pepřem a špetkou muškátového oříšku. Uvařené těstoviny přidáme do omáčky, promícháme a můžeme podávat posypané rozdrobenou druhou Jihočeskou nivou.

